

Cuestión de

piel

"LA PIEL es el reflejo de todo lo que pasa en el organismo: el estrés, el cansancio, la alimentación, la hidratación. Cuando la gente habla de cuidados, piensa en la cara y el cuello. Pero es todo. Una piel buena es sonrosada, lisa, equilibrada, sin erupciones, brillo o manchas". Stella Prada, dermatóloga.



Retrato de Mujer (detalle) Hans Holbein el Joven



Venus y Cupido de Juan Cozzatti el Joven

Por MARGARITAS RESTREPO SANTA MARÍA
Modella

¿Eslavos de la piel de nuestro cuerpo? La renovamos periódicamente entre 27 y 53 días dura el proceso. Sin embargo, es fácil confundirse con tanto mentir y mensaje publicitario que, a veces de su cuidado, nos olviden. Que hacer con ella? Que es lo malo, y que, lo bueno? Con la colaboración de la dermatóloga Stella Prada, nos acercamos a: em

AFECTOS
Años ha, los "afectos" pagados al aspecto natural de la piel aparecen. Pueblos antiguos usaron -por ritual o protección- grasas y pigmentos. Cleopatra se bañaba en leche. Y también, en la de burra. Popea, la esposa de Nerón, pretendía garantizar, así, una piel blanca y tersa. Otros cambiaron la fórmula: grasas intrínsecas o uvas, en la tina, o aralla? ¡Excelente!



Evelyn de Montparnasse (detalle) Evelyn de Montparnasse

sobre limpiadores y adornos del universo cosmético. Ovidio compartía una receta con esponjas marinas, para atacar las manchas. A la Gioconda le depilaron con pinzas para despejarle la frente. Y viejas ultras quisieron ocultar, con pinturas que tenían plomo blanco, las arrugas. Bastante novio el ingrediente

MAQUILLAJE CON HARINA

¿Que le hicieramos a esta piel? Azafrán para tener cara y brazos, decían tribus indígenas. Depilatorios, colorate y pintura en ojos, coronas, resmas, grasas. Y los romanos, amigos de la higiene y del jabón, hen a p a r a

adornar y enojecer palmas de las manos y plantas de los pies de los de la hgl, colorete y pinturas faciales. los dos sexos, depilación, cosméticos, en baños públicos, y contra acne, verrugas y furúnculos.

de muestra dejan curiosos instrumentos. La Europa Medieval logró, con preparados especiales, mujeres con piel blanca como la azucena y con mejillas rojas, los de pocos recursos lo lograban con un combinado de harina de trigo y jugo de remolacha.

ESE LUNAR QUE TIENES...

En Francia, gustaron los polvos de arroz y los lunares estilo María Antonieta. Hombres y mujeres acu-

dieron a retoques con una mezcla de laminilla de oro con jugo de limón caliente. Se vieron ensayos -bastantes dañinos- con mercurio en la lista de ingredientes. Y en el siglo XVIII, los varones y las damas inglesas y francesas lucieron caras muy blanqueadas, y para tapar las huellas de erupciones en el rostro, se ingeniaron lunares de seda o terciopelo.

Un día, el mundo descubrió que los afectados por la psoriasis encuentran en los baños en el Mar Muerto -rico en minerales- un buen remedio. Y se-

El Cuervo (detalle) cronista del siglo XVI

guimos buscando y experimentando con nuestra piel, aunque pase el tiempo. Las modas van y vienen. Todos los días se inventan productos diferentes. En los 80s, el boom lo protagonizó el ácido retinico, contra arrugas y asperezas. Ahora, se habla es de los alfa-hidroxiácidos (derivados de la uva, la caña de azúcar, la manzana). Pero, en el fondo, cuidados elementales, sin enormes inversiones, tienen, para la salud de nuestra piel, la respuesta

Fuentes de Consulta
Entrevista: Stella Prada, dermatóloga. Documentos: Cosmatoria II, de Pablo Alberto Vighiglia y Jaime Rubin. Cosmética publicada por Grúker Electronic Publishing, Inc. La Dermatóloga en Roma, de Xavier Sierra Valenti



Suzanne y la Arcana (detalle) Pinocchio Italo

¡Cuídesela!

Nos lo recomiendan, como cuidado elemental, para piel de hombres y mujeres...

• Limpiar -cara y cuello- mañana y noche, con agua (es preferible que no esté a temperaturas extremas) y burras limpiadoras (detergentes sintéticos o snyder). Burras con humectantes y mayor contenido de aceite, para piel seca. Con azufre, ácido salicílico, astringentes, para la grasosa. Normales, para la mixta. Remover, siempre el maquillaje, antes de acostarse. Quienes tienden a mucha sequedad, usar jabón en todo el cuerpo unas dos veces por semana (de resto, sólo en axilas, manos, pies y genitales).

• Humectar. Después de limpiar, humectar. Empezar a los 25 años es ideal. En hombres y mujeres mayores de 50, esencial. Y básico, emplear cremas para el contorno de los ojos y el cuello.

• Aplicar antisolar (algunos humectantes lo tienen), en todas las áreas expuestas del cuerpo (no olvidar las orejas y el cuello). Y los que tienen calvicie, cubrirese con cachucha o sombrero.

• Alimentación equilibrada. ¿Quién diría que para estar el cuerpo hay que eliminar el chocolate, la mayonesa, la salsa de tomate, las papas fritas, el perro caliente, la gaseosa, las hamburguesas? En algunos casos, el dermatólogo considera necesario suprimir alguno de ellos. Pero, para una piel saludable, lo importante es una alimentación balanceada, con carbohidratos, vitaminas y proteínas: agua abundante, para hidratar; y frutas y verduras (por las vitaminas A -mango, papaya, ahuyama, tomate de árbol; C -cítricos- y E), para contrarrestar a los radicales libres (producidos dentro del metabolismo normal de la piel) que dañan tejidos y que se aumentan con el sol excesivo, el alcohol, el cigarrillo, los enlatados, el estrés, el trasnocho, las carnes frías.

• Tratamientos opcionales. No son estrictamente necesarios, pero representan acciones benéficas pasageras.

• **Tinturas** (puede ser simple agua de rosas) refrescan.

• **Procesos de limpieza** (para sacar impurezas, con profesionales o en institutos serios). Con efecto de mejoras temporales en la piel, porque, con ellos, no se ataca el problema que genera puntos negros o blancos, por ejemplo.

• **Mascarillas.** Tonicantes, refrescantes, relajantes. Hay que tener precaución con las sustancias que se empleen en casa, para las preparaciones. No todas son buenas, la tolerancia depende de las pieles y algunas -como el limón, la mandarina, la naranja- con la exposición al sol, producen manchas. Las hay de astringentes (con pepino, fresas, por ejemplo), para piel grasosa. Con banano, miel de abejas, yogurt, clara de huevo, para la normal o seca.

• **Bleefitas caseras.** La crema de dientes y el talco con alcohol son mezclas no apropiadas; a las cuales, la gente acude con frecuencia para secar barros y espumillas. Irritan y pueden quemar la zona en la cual se aplican.

• **Manchas.** Las superficiales pueden combatirse con cremas antisolares o derivadas de la hidroquinona, ácido retinico y alfa-hidroxiácidos. Las muy profundas son rebeldes,

aún en manos de dermatólogos.

• Reemplazo hormonal. En la menopausia es necesaria la terapia con estrógeno. Sin ella, la piel se erosiona, será

mas delgada y arrugada, seca y frágil.

• Algo anda mal. La piel avisa. Si la ve pálida, áspera, con acne, arrugada, de tinte amarillento, con excoriaciones o carnosidades en forma de cuerno o con manchas rosadas o cafes asperas al tacto -en las áreas expuestas-, algo, en el organismo, no está funcionando bien. Observamos una pigmentación violeta, morada, en personas que han fumado mucho o que sufren de problemas cardiacos o pulmonares. Amarillenta, verdosa, en quienes tienen compromiso de la función hepática. Pálidez, piel muy blanca, casi transparente, en caso de anemia. Dilataciones vasculares (que se aumentan por el sol, el calor, el bicor, los problemas digestivos, la comida irritante -sobre todo en nariz y mejillas-, en gente que padece de rosacea.

UN día, el mundo descubrió que los afectados por la psoriasis encuentran en los baños en el Mar Muerto -rico en minerales- un buen remedio.